



# Gut zu Fuß – ein Leben lang

Gesunde Füße sind eine wesentliche Voraussetzung für **Mobilität** im Alter. Wichtig ist es deshalb, Fußprobleme früh zu erkennen und gezielt zu behandeln. Eine fachkompetente pharmazeutische Beratung hilft dabei.

**A**uch Füße kommen in die Jahre – und bereiten älteren Menschen mitunter erheblichen Kummer: Viele plagen sich mit starker Hornhaut und Schrunden herum, andere klagen über Missempfindungen wie quälenden Juckreiz und wieder anderen verleiden Fußschmerzen die Lust am Laufen. Fakt ist, dass viele Fußbeschwerden bevorzugt im Seniorenalter auftreten. Das ist einerseits nicht verwunderlich, bedenkt man,

dass die Füße lebenslang einer enormen Belastung ausgesetzt sind. Bis zum 70. Geburtstag haben die fleißigen Gehwerkzeuge teils mehr als 100 000 Kilometer zurückgelegt und ihren Menschen etwa drei Mal um den Erdball getragen. Andererseits lassen sich viele Fußsorgen, die die Mobilität im Alter einschränken, durch gesunde Gewohnheiten verhindern, insbesondere durch gutes Schuhwerk, fachgerechte Pflege sowie Reduktion von hohem Gewicht.

Und manches Übel, das sich im Alter plötzlich einstellt, kann erfolgreich behandelt oder schon im Keim erstickt werden.

**Zeichen der Zeit** So wie unsere Haut im Laufe der Jahre faltig und unsere Muskulatur schlaffer wird, verändern sich auch die Füße: Sehnen und Bänder verlieren an Stärke und Spannung, wodurch das Fußgewölbe sich absenken und es zu Deformationen kommen kann. Eine davon ist der Spreizfuß, bei

dem die Füße in die Breite gehen. Senioren passen dann nicht mehr in die gewohnten Schuhe und sind künftig auf breitere, oft auch größere Modelle angewiesen. Auch Zehendeformationen wie Hammer- und Krallenzehen sind im Alter üblich: Die Muskeln, die die Zehen beugen und strecken, sind verkürzt. Dadurch werden die Zehen angehoben und nach oben überstreckt. Derartige Fehlstellungen sind nicht nur ästhetisch ärgerlich, sondern

können auch heftige Schmerzen hervorrufen, vor allem beim Gehen und in (engen) Schuhen. Häufige Begleitprobleme sind eingewachsene Zehennägel, Schwielen und Hühneraugen.

**Druck lass nach** Natürlich müssen Fehlstellungen vom Spezialisten behandelt werden – am Facharzt führt kein Weg vorbei. Darauf sollten Sie Ihre Kunden im Beratungsgespräch hinweisen. Doch längst nicht alle Fußdeformationen bedürfen einer Operation: Vielfach können konservative Maßnahmen den Betroffenen helfen – wie orthopädische Schuheinlagen, die den Druck anders verteilen. Auch Fußgymnastik ist oft Teil der Behandlungsstrategie. Unterstützend können elastische Druckschutz-Artikel aus flexiblen Werkstoffen wie Silikon oder Polymer-Gel hilfreich sein: Vorfuß-, Ballen- oder Hammerzehenpolster, Zehenteiler und, und, und ... Für jede Problemzone gibt es die passende Lösung. Gut sitzende, flache Schuhe aus hochwertigem, weichem Material spielen für die Fußgesundheit eine wichtige Rolle und sind im Alter ein absolutes Muss. Ratsam: Die Füße im Fachgeschäft messen lassen, um die exakte Größe und Weite zu ermitteln. Günstig ist es, Schuhe nachmittags zu kaufen, denn dann sind die Füße etwas dicker als am Morgen.

**Problemfall Pilz** Neben Deformationen sind auch Fuß- und Nagelpilz häufige Leiden im Alter. Anfällig dafür sind Menschen mit vorgeschädigter Haut, die Folge eines Diabetes, ausgeprägt trockener Haut oder von Durchblutungsstörungen sein kann. Während die Pilzerreger, meist Dermatophyten, intakter Haut und gesunden Nägeln kaum etwas anhaben können, öffnen kleinste, möglicherweise

sogar unsichtbare Hautverletzungen den Erregern Tür und Tor. Auch ein geschwächtes Immunsystem, ebenfalls ein häufiges Altersproblem, gehört zu den Fußpilz-Risikofaktoren.

Fußpilz, medizinisch *Tinea pedis* genannt, macht sich typischerweise durch schuppige Hautstellen, gerötete Haut und Juckreiz bemerkbar. Meist sind die Zehenzwischenräume – vor allem die Areale zwischen dritter, vierter und fünfter Zehe – betroffen. Grundsätzlich können die Pilzsporen aber auch Fuß-

sohle und -rücken befallen. Wichtig für pilzgeplagte Apothekenkunden zu wissen ist, dass *Tinea pedis* in aller Regel nicht von selbst verschwindet, sondern hartnäckig ist und einer konsequenten Behandlung bedarf. Ohne systematische Therapie besteht auch die Gefahr, dass sich die Infektion auf die Nägel ausdehnt – Nagelpilz, medizinisch *Onychomykose*, ist die lästige und langwierige Folge. Zu erkennen ist Nagelpilz an weiß-gelblichen bis bräunlichen Verfärbungen; betroffene Nägel können sich verdicken und uneben werden. Schreitet die Mykose unbehandelt fort, beginnt der Nagel am Nagelrand zu bröckeln und kann sich schließlich vom Nagelbett ablösen. Soweit sollte es keinesfalls kommen.

**Geduld gefragt** Zur Behandlung von Fußpilz stehen unterschiedliche Antimykotika für die topische Therapie zur Verfügung. Infrage kommen beispielsweise Cremes oder Sprays,

die Breitspektrum-Antimykotika wie Clotrimazol, Bifonazol oder Terbinafin enthalten. Abhängig von Wirkstoff und Präparat werden die Mittel ein- oder mehrmals täglich angewendet. Die Behandlungsdauer hängt sowohl vom Präparat als auch von Ausprägung und Lokalisation der Pilzerkrankung ab. Erklären Sie Ihren Kunden im Beratungsgespräch die exakte Anwendung und weisen Sie darauf hin, dass nur regelmäßiges Eincremen beziehungsweise Aufsprühen zum

gewünschten Erfolg führt. Noch mehr Ausdauer und Disziplin brauchen Senioren mit Nagelpilz: Die Therapie ist langwierig, denn bis ein komplett pilzfreier Nagel nachgewachsen ist, können über zwölf Monate vergehen. Wird die Therapie vorzeitig abgebrochen, kann die Infektion erneut aufflammen. Eine ausschließliche Lokalthherapie mit rezeptfreien Präparaten ist möglich, wenn der Nagelpilz noch nicht weit fortgeschritten, sprich auf wenige Nägel und kleine Areale begrenzt ist. Nagellacke mit antimykotischen Wirkstoffen wie Ciclopirox und Amorolfen wirken fungistatisch und fungizid. Die meisten Anti-Pilz-Lacke sind wasserfest und erfordern ein Anfeilen der Nagelplatte vor dem Auftragen, bei wasserlöslichen Lacken ist dies nicht notwendig. Alternativen zu wirkstoffhaltigen Nagellacken sind Cremes mit Bifonazol und keratolytisch wirkendem Harnstoff in hoher Dosierung.

Fortgeschrittener Nagelpilz erfordert eine systemische Therapie mit verschreibungspflichtigen Präparaten. Gängige Wirkstoffe sind Fluconazol, Itraconazol und Terbinafin.

**Pflege mit Konzept** Um Fußprobleme und Schmerzen beim Gehen im Alter zu verhindern, kommt es auf eine gute Fußpflege an. Zur täglichen Pflege problematischer Fußhaut können Sie betagten Kunden hochwertige medizinische Pflegeprodukte emp-

## Fußpilz tritt häufig als Folge von Diabetes, Durchblutungsstörungen und ausgeprägt trockener Haut auf.

fehlen. Für trockene Fußhaut eignen sich reichhaltige Fußcremes oder Pflegeschäume mit natürlichen Lipiden und intensivem Feuchtigkeitskomplex. Empfehlenswert sind Texturen, die nicht zu stark fetten. Bei übermäßiger Verhornung bietet sich hornhautreduzierende Spezialpflege mit hohem Urea-Gehalt an; bei schmerzhaften Rhagaden, umgangssprachlich Schrunden genannt, können spezielle Schrundensalben die harte Hornschicht erweichen und die Heilung unterstützen. Viele Produkte sind auch für Kunden mit Diabetes geeignet, die ihren Füßen ohnehin besondere Aufmerksamkeit widmen müssen. Raten Sie Senioren mit Diabetes, ihre Füße täglich zu inspizieren und Hühneraugen, eingewachsene Zehennägel und ähnliche Fußprobleme dem Podologen zu überlassen. ■

*Andrea Neuen,  
freie Journalistin*